

厚真町は肥満者が全国よりも多い!?



食事制限やサプリメントによるダイエットで体重を減らすことはできるかもしれませんが、これらは体脂肪

★肥満を予防・改善する生活習慣★

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

やせ: 18.5未満 ふつう: 18.5~25未満
 肥満1度: 25~30未満 肥満2度: 30~35未満
 肥満3度: 35~40未満 肥満4度: 40以上

*BMIが22のときに最も病気にかかりにくいとされており、このときの体重を標準体重(理想体重)と呼びます。

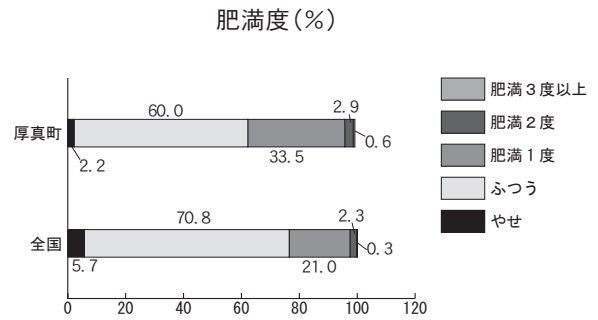
$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

★自分の体型を知ろう★
 身長と体重から肥満とやせを判定します。現在ではBMIによる判定が一般的です。

先日配布いたしました「国保ヘルスアップ事業」リーフレットをご覧になっていただけましたか。リーフレットでも掲載していますが、本町の医療費を過去三年分分析した結果、肥満者(肥満1度以上)の占める割合は四割に達しており、全国値と比べて大きく上回っています。
 肥満は体の中に必要以上の脂肪を貯蔵している状態であり、あらゆる生活習慣病の温床です。適度な食事と運動で肥満を予防しましょう。

- ◎ やってみよう!
- 有酸素運動**
 ウォーキングは体内に酸素を取り込み、糖質や体脂肪を燃焼させる有酸素運動の代表格です。
 ● 乗り物やエレベーターを使わない
 ● 通勤や買い物、用事などは徒歩を心がける
 ● 万歩計をつけて活動量アップを意識する

筋を燃焼させるわけではありません。肥満予防の第一は体脂肪を減らすことで、このためには体脂肪を燃焼させるウォーキングなどの有酸素運動と、基礎代謝量を上げる筋力トレーニングが効果的です。同時に栄養バランスの良い食事など、生活習慣を見直すことから始めましょう。



お知らせ

住民健診の結果をもとに、事後指導会を開催します。
 実施方法は、高血圧・高脂血症・糖尿病の危険性のある方を中心に行う第一次指導会と、肝機能・尿酸値・貧血・尿検査などに所見のある方を中心に行う第二次指導会に分けて行います。
 対象者には郵送でご案内しています。ぜひ参加してください。

- 筋力トレーニング**
 筋力は日常の動作を支える大きな要素。筋力をアップすることで、燃費の良い太りにくい体になります。
 ● 腹筋・背筋・腕立て伏せなど、できることから行う
 ● 反動をつけず、ゆっくり、呼吸しながら行う
 ● 体力や体調に合わせて運動強度を変えろ
ストレッチング
 ● ダンベルやチューブを使って行う
 静かにゆっくりと筋肉や腱を伸ばすストレッチングは、準備体操や整理体操としてはもちろん、疲労回復やリラクゼーション効果も期待できます。
 ● 起床・就寝前に布団の上などで行う
 ● 職場の休み時間などを利用して行う
 ● 首、肩、腕、腰、足など部位ごとに気になるところを意識的に行う
 機能訓練室では、運動のアドバイスも行っています。お気軽にご利用ください。

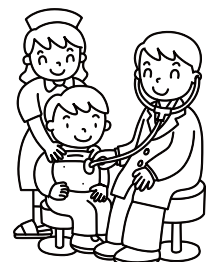
苫小牧夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00
土曜日	14:00～翌朝7:00
日曜日	9:00～翌朝7:00
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00

(住所) 苫小牧市旭町2-5-4
 (電話番号) 0144-35-0001

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。 <http://www.toma-med.or.jp/>
 また、携帯電話のインターネットアクセスで休日当番医のWebサイトにアクセスできるようになりました。
 携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承ください。



保健の掲示板

9月

母親教室

とき 4日(月)10:00~13:00
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 町内にお住まいの妊婦さんとパートナー。
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふき用タオル
申し込み 8月31日(木)までに保健福祉課健康支援係へご連絡ください。
その他 動きやすい服装でお越しください。

乳幼児健康相談

とき・ところ 7日(木)
 10:00~11:00 子育て支援センター
 13:30~14:30 厚南会館
対象 生後2~14カ月までのお子さんと保護者。
持ち物 母子手帳、バスタオル

児童相談所巡回相談

とき 21日(木) 時間は人数が確定次第決定します。
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 お子さんの発達や子育てについての悩み・相談がある方ならどなたでも相談できます。
申し込み 15日(金)までに保健福祉課福祉係へご連絡ください。
スタッフ 室蘭児童相談所児童福祉司ほか
 ※秘密は厳守いたします。

3歳児健診

とき 6日(水)13:00~13:30
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 平成15年5月11日~9月6日生まれのお子さん。(個別に通知します)
持ち物 母子手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

1歳6カ月児健診

とき 27日(水)13:00~13:30
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 平成16年12月8日~平成17年3月27日生まれのお子さんと保護者。
持ち物 母子手帳、バスタオル、歯ブラシ

三種混合予防接種

とき 19日(火)~22日(金)※21日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。受付時間は9:00~16:00です。
対象 ・1期初回-初めての場合には、生後3カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を超えている場合は48カ月までにできるだけ終了させてください。
 ・1期追加-1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。
 ※上記以外の場合は町保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印章

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 25日(月)~29日(金)
 ※28日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。
受付時間は9:00~16:00です。
対象 ①生後12カ月~24カ月までのお子さん。
 ②平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
 ※上記以外の場合は町保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印章

9月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
3日(日)	内科系	苫都病院	若草町5-10-21	(0144)34-2135
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	(0144)75-5111
10日(日)	内科系	加藤胃腸科内科クリニック	緑町2-5-3	(0144)35-2125
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
17日(日)	内科系	たかやなぎ小児科	日新町2-7-8	(0144)71-2115
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
18日(月・祝)	内科系	さくらファミリークリニック	沼ノ端578-8	(0144)55-6526
	外科系	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	(0144)74-2111
23日(土・祝)	内科系	川口小児科医院	しらかば町6-15-27	(0144)73-0500
	外科系	苫小牧泌尿器科クリニック	明野新町2-1-12	(0144)57-0455
24日(日)	内科系	日吉コアクリニック	日吉町2-2-3	(0144)75-2773
	外科系	苫小牧東部脳神経外科	沼ノ端230-117	(0144)53-5000

(診察時間) 9:00~17:00
 当番医は変更になることがあります。
 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
 (お知らせ)
 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
 ホームページアドレス
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699
 携帯電話・PHSからは 011-221-8699